



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 124

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

1食500～600kcal 食塩相当量3g未満 1日に必要な野菜が半分とれるを
コンセプトに開発した「くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー」。
「おいしいのに薄味な食事」のために、ぜひお役立てください。



冬支度へのからだ作り

ごはん【主食】 豚肉の梅しょうが焼き【主菜】
ほうれん草と柿の白和え【副菜】
白菜のロール巻【副菜】 ながいものどろろ汁【汁物】
フルーツ(みかん)【デザート】

590
kcal

たんぱく質
22g

脂質
20g

炭水化物
80g

食塩相当量
2.8g

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は1人分あたり

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 124

冬支度へのからだ作り



ごはん

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん……………300g



豚肉の梅しょうが焼き

1人分210kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

豚肉(ロース生姜焼き用)…120g 油……………小1
濃口しょうゆ…小2/3 ラディシュ……………20g
みりん……………小1 グリーンアスパラガス…1本
A 日本酒……………小2 マヨネーズ……………小1強
おろし生姜……………4g
ねり梅……………4g

作り方

- 豚肉にAをからませる。
- ラディシュは薄い輪切りにする。
- グリーンアスパラガスは茹でて、斜めに切りにする。
- フライパンに油を入れ、中火で熱し①を入れて焼く。1枚を4切れに切る。
- 器に②、③を盛り、④を手前に盛る。最後にマヨネーズを添える。



ほうれん草と柿の白和え

1人分65kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

ほうれん草……………80g A 白みそ……………大1
柿……………20g さとう……………小2
こんにゃく……………20g すりごま……………2g
木綿豆腐……………100g

作り方

- ほうれん草は茹でて、長さ3cmに切る。
- 柿は長さ2cmの拍子切りにする。
- こんにゃくは長さ3cmの短冊切りにして、さっと湯通しする。
- 木綿豆腐は大きめにざく切りにし、ザルに入れ水を切る。
- すり鉢にAを入れ、すりこ木で混ぜ合わせ、④、すりごまを加えてすりつぶす。
- ⑤がペースト状になったら、①、②、③を和え、器に盛る。



白菜のロール巻

1人分20kcal 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

白菜……………120g 春菊……………40g
人参……………20g ポン酢しょうゆ……………小4

作り方

- 白菜、春菊を茹でてしっかり絞っておく。人参は3mm角の細長い拍子切りにして、茹でる。
- まな板の上にラップを敷き、①の白菜を広げ、人参、春菊を中心に置き、ラップを使って巻く。
- 6切れにし器に盛る。ポン酢を掛ける。



ながいものどろろ汁

1人分25kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

ながいも……………80g ねぎ……………4g
混合だし汁…1 1/4カップ 味付け海苔……………4枚
A 薄口しょうゆ……………小2

作り方

- ながいものはすりおろしておく。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋にAを入れ加熱する。
- 沸騰したら①を入れる。少し間をおいて、ゆっくり混ぜる。
- 器に盛り付け、ねぎと味付け海苔を散らす。



ゆっくり回しながら入れる。



フルーツ(みかん)

1人分20kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

みかん……………1/2個×2切れ

このメニューは、くらしき作陽大学から提供されました。

「さくようヘルスケアレストラン」とは…学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。

献立作成：渡邊和子准教授 監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授